



平成27年11月予定献立表



〔小学校〕

酒々井町学校給食センター

日	曜日	主食 添加物	牛乳	おかず	デザート	主な材料と働き						栄養価 熱量kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	ひとくちメモ
						主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			
						1群 魚・肉・卵 豆・豆腐製品	2群 牛乳・小魚 海菜	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 糖質 いも類 砂糖	6群 油脂		
2	月	きのこごはん	○	ハタハタのたつたあげ2 ごもくきんぴら やさしいじる	ラフランス コンポート	ぶたにく とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう ハタハタ	にんじん さやいんげん	きのこ ごぼう こんにやく だいこん ねぎ ラフランス	こめ じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま	626 21.7 15.8 3.5	11月になりました。これから寒さが本格的になります。しっかり食べて体力をつけ、風邪をひかないようぶな体を作しましょう！好き嫌いがなく、何でも食べることが大切です。
3	火	ぶんかのひ					🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵						
4	水	にこみうどん	○	さつまいものかきあげ さといものそぼろに	むし ケーキ	とりにな ると あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	ほししいたけ ねぎ	うどん こむぎ さつまいも さとう さといも でんぷん ケーキ	あぶら	660 19.7 29.8 2.8	～給食クイズ～ 全国で1番さつま芋を作っている県はどこでしょうか？ ①鹿児島 ②千葉 ③茨城
5	木	ごはん	○	はるまき1こ ちゅうかひじきサラダ やさいとわかめのスープ	りんご	ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき わかめ	にんじん	だいこん コーン きゅうり りんご ねぎ きゅうり	こめ さとう はるさめ	あぶら ごま	595 15.8 18.4 2.7	～11月5日は「りんごの日」～ 「1日1個のりんごは医者を買わせる」ということわざがあります。今が旬のおいしいりんごをいただきますよ。
6	金	ごはん	○	コーンしゅうまい1こ ハンサンスー マーボー豆腐		ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	もやし きゅうり にんにく しょうが ほししいたけ ねぎ コーン	こめ さとう でんぷん マロニー	あぶら ごま	653 24.8 21.4 2.5	ハンサンスーは漢字で「碎三絲」と書きます。「碎」は和え物、「絲」はせん切りのという意味なので「三種類の材料をせん切りにした和え物」のことです。
9	月	ごはん	○	たらしょうゆバターやき ごぼうチップス しすいみそとんじる	ヨーグルト	たら ぶたにく しすいみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	ごぼう だいこん こんにやく はくさい ねぎ	こめ さとう でんぷん さといも	あぶら ごま バター	644 27.3 16.3 2.3	～11月8日は「いもの日」～ かみこたえのあるごぼうをチップスにしました。かみかみメニューです。
10	火	ごはん	○	さばのみそに ごまあえ あきのぶきよせ		さば みそ とりにな ると かんもどき かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし だいこん こんにやく しめじ ほししいたけ	こめ さとう さといも でんぷん	あぶら ごま	671 27.6 22.4 2.4	4日の替え ①鹿児島県です。2位は茨城県。3位が千葉県です。しかし、鹿児島の手はほとんどが焼酎というお酒に使われます。食材として使う量は、茨城や千葉の方が使うそうです。
11	水	カレー ピラフ	○	イタリアンオムレツ はなやさいサラダ(ドレッシング) こめこのシチュー		たまご とりにな ると しほはなまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん プロックリー	カリフラワー コーン にんにく たまねぎ グリーンピース	こめ こめこ じゃがいも	あぶら バター	715 24.2 25.1 3.5	給食費口座振替日(千葉銀行) 給食費口座振替日(京葉銀行・郵便局・JA成田市)
12	木	ごはん	○	さんまのおろしに ほうれんそうわふうサラダ なめこじる		さんま とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	だいこん なめこ えのきだけ ねぎ	こめ さとう	あぶら	601 21.5 20.9 2.3	12・13日の2日間は、職場体験で酒々井中の2年生2名が、給食作りのお手伝いをしてくれました。
13	金	(物パツパ)ガ よこわり まるパン	○	にこみふうハンバーグ こんにやくサラダ(ドレッシング) グーラッシュ		ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かいそう	ほうれんそう にんじん トマト	たまねぎ きゅうり こんにやく グリーンピース	パン さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	667 28.5 26.3 3.8	世界の味41-オーストリア- 「グーラッシュ」はオーストリアの代表料理です。白いクリームソースにケチャップとソースが入っています。
16	月	ごはん (こんぶのつくで)	○	あつやきたまご かみかみサラダ (ドレッシング) にくどうふ		たまご ぶたにく やきどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ きゅうり ほししいたけ たまねぎ	こめ さとう	あぶら ごま	685 26.8 23.4 2.6	11月15日は「昆布の日」 普段の食事で、のりでも不足しがちな食物が「海草類」です。しっかりと食べましょう！
17	火	(物ちゅうかどん) むぎごはん	○	ひとくちぎょうざ2こ やさいのちゅうかあえ ちゅうかどんのぐ		ぶたにく ちくわ えび なると いか うすらたまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	もやし はくさい ほししいたけ たけのこ きゅうり	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま	622 26.0 17.8 2.8	「いただきます」に込める心 自然の恵みや、生き物の命を大切に生きていくことが大切です。毎日食べている食べ物や、食事ができるまでにかかわる人々に「感謝の気持ち」をこめて、「いただきます」のあいさつをしましょう。
18	水	スパゲティ ミートソース	● 30g 37g	ほうれんそうオムレツ ジャーマンポテト	さつまいもと くりの タルト	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン トマト ほうれんそう	にんにく マッシュルーム コーン たまねぎ	スパゲティ じゃがいも くり 卵 さつまいも ミルク	あぶら	632 23.4 25.2 1.9	
19	木	ごはん	○	いわしのかばやき いそかあえ しすいみそとんじる	らっかせい 3つぷ	ぶたにく いわし とうふ しすいみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう ごまつな えどな	えのきだけ だいこん ねぎ	こめ さとう さつまいも でんぷん	あぶら ごま らっかせい	695 27.2 23.0 2.7	～毎月19日は「食育の日」～ 今日は「千産千消デー」として、千葉県や酒々井町でとれた食材を多く取り入れています。
20	金	ごはん	○	とりのレモンに1こ こまつなマヨネーズあえ こじる		とりにな と みそ だいき とうにゅう	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	コーン だいこん ごぼう ねぎ こんにやく レモン	こめ さとう でんぷん さといも	あぶら マヨネーズ	639 25.3 21.6 2.5	11月23日は「勤労感謝の日」 自然の恵みへの感謝、また勤労の尊さについて考え、感謝して食べましょう。
23	月	きんろうかんしゃのひ					🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏🍏						
24	火	むぎごはん	○	きのこカレー ぶくじんづけ	あわせ フルーツ ミルク	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ えのきだけ のり たまねぎ みかん パイナップル バナナ	こめ むぎ こむぎ じゃがいも タピオカ	あぶら マーガリン	695 20.6 20.1 2.3	秋においしいきのこがたっぷり入ったカレーの登場です。きのこが苦手な人も、おいしく食べることができるとおもいます。
25	水	ごはん	○	さけのやきつけ きりざい スキーじる	みかん	さけ みそ なつとう ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ ねぎ みかん のさわな	こめ さとう さつまいも	ごま	669 31.0 17.6 2.5	今月の全国おいしいもの巡りは、「新潟県」です。郷土料理の「きりざい」と「スキー汁」が登場します。
26	木	ココア あげパン	○	プロックリーサラダ (ドレッシング) チキンピーンズシチュー	ぶどう ゼリー	とりにな だいす しゅういんげん たまご あきのぶきよめ いんげん たまご	ぎゅうにゅう チーズ	プロックリー にんじん トマト	コーン しょうが にんにく たまねぎ	パン さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	609 22.4 19.4 2.5	プロックリーはこれからの旬の野菜です。花のつぼみの集まりを食べるめずらしい野菜です。
27	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ(り) だいすのいそに いなかじる		とりにな あぶらあげ みそ だいき なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ	こめ さとう じゃがいも	あぶら	643 21.6 18.7 2.8	コロッケとは、フランス語でカリカリとしたという意味の「クワケット」という料理を、日本人が初めて作った料理です。
30	月	(物パツパ)ガ ごはん	○	しゅうまい1こ ピピンパのぐ ちゅうかふうコーンスープ		ぶたにく とりにな たまご みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ほししいたけ たまねぎ コーン	こめ さとう でんぷん	あぶら ごま	636 28.7 17.5 3.1	人気メニューの「ピピンパ」の登場です。肉だけでなく、卵、野菜が入った栄養満点メニューです。

★食材等の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

11月19日は「千産千消デー」

千葉県では、学校給食において地域でとれる食材の活用や食文化等への理解を促進するため、「千産千消デー」を毎年設定しています。「千産千消(産地消)」とは、千葉県でとれた農産物を、千葉県で消費しようという取組です。

酒々井町の給食でも、農家の方々のご協力により、多くの地場産物が登場します。酒々井町産の米、野菜、味噌をよく味わっていただきますよ。

今月の酒々井産

コシヒカリ 1等米
味噌
9日:豚汁
19日:さつま汁
さつま芋

大根 ごぼう ねぎ ほうれん草 (19日のみ) 小松菜 (19日のみ)

学校給食摂取基準(8～9歳の場合)

熱量: 640kcal
たんぱく質: 24g(範囲: 18～32g)
脂質: 17.8～21.3g
塩分: 2.5g未満

給食による摂取エネルギー全体の25～30%

献立表の材料に下線があるものが酒々井産の食材です。